DOCUMENT RESUME

ED 473 931 PS 031 089

AUTHOR	Landry, Susan H.; Ramey, Craig T.
TITLE	Buen Comienzo, Buen Futuro: El Bebe de Doce Meses (Healthy Start, Grow Smart: Your Twelve-Month-Old).
INSTITUTION	Department of Agriculture, Washington, DC.; Department of Education, Washington, DC.; Department of Health and Human Services, Washington, DC.
PUB DATE	2002-00-00
NOTE	41p.; For English version, see PS 031 064. This publication was an initiative of Laura Bush as the First Lady of Texas and sponsored by the Texas Department of Health.
AVAILABLE FROM	ED Pubs, Publications Center, U.S. Department of Education, P.O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398. Tel: 877-433-7827 (Toll Free); Tel: 800-872-5327 (Toll Free); Fax: 301-470-1244; e-mail: edpubs@inet.ed.gov; Web site: http://www.ed.gov.pubs/edpubs.html. For full text: http://www.ed.gov/offices/OESE/earlychildhood/healthystart/twelvemonthspanish.pdf.
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom (055)
LANGUAGE	Spanish
EDRS PRICE	EDRS Price MF01/PC02 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Child Health; Child Rearing; Child Safety; Childhood Needs; Cognitive Development; Developmental Stages; *Infant Care; *Infants; Multilingual Materials; *Parent Child Relationship; Parenting Styles; Physical Development; Play

ABSTRACT

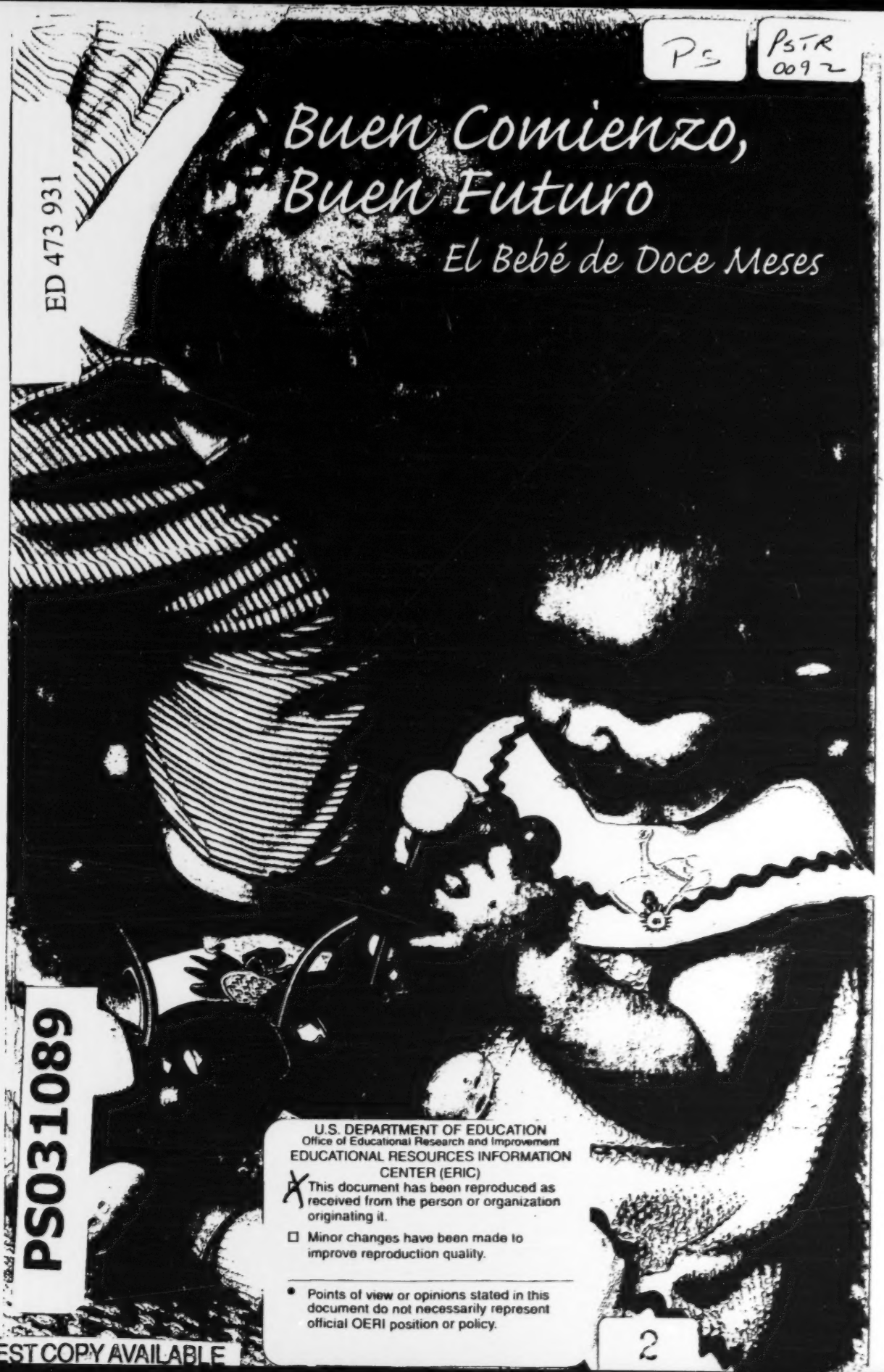
Distributed by the U.S. Departments of Agriculture, Education, and Health and Human Services, this Spanish-language pamphlet provides parents with information and advice about their infants in the twelfth month of life. Following a brief description of developmental characteristics at this age, the pamphlet offers advice on a variety of topics, including: feeding, breastfeeding, health and safety, routines and rituals, developmental stages, questions parents ask, and parenting styles. The pamphlet concludes with a list of relevant information resources for families. (HTH)

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made
from the original document.

PS
PS TR 009 2

Buen Comienzo, Buen Futuro

El Bebé de Doce Meses



ED 473 931

PS031089

BEST COPY AVAILABLE

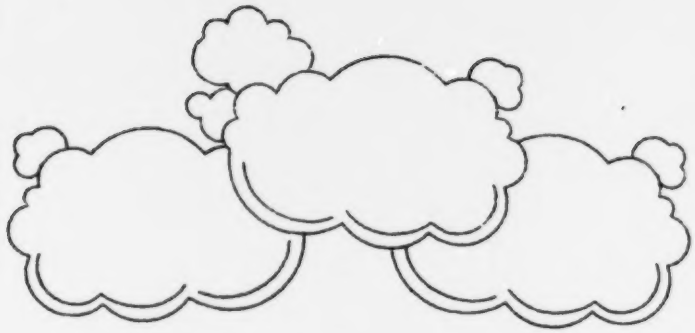
U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

X This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

BEST COPY AVAILABLE



Buen Comienzo, Buen Futuro

El Bebé de Doce Meses

Preparado por el:

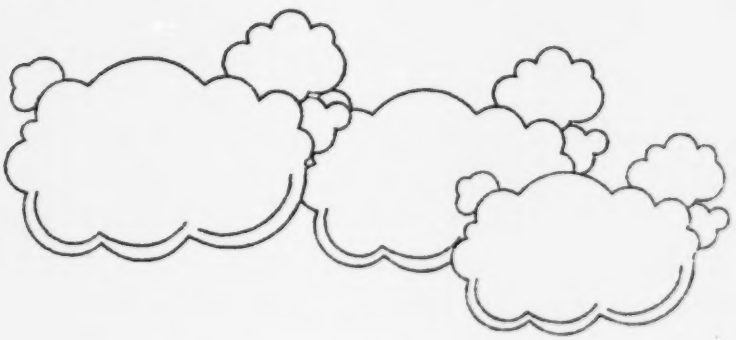
Departamento de Agricultura de EE.UU.
Departamento de Educación de EE.UU.
Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.

2002

Reconocimientos

Esta publicación fue una iniciativa de la Sra. Laura Bush como primera dama de Texas y fue patrocinada por el Departamento de Salud de Texas. El presidente Bush y la Sra. Bush han pedido que el Departamento de Agricultura de EE.UU., el Departamento de Educación de EE.UU. y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. revisen esta serie de publicaciones y la distribuyan.

Nos gustaría agradecer al Departamento de Salud de Texas por su colaboración y ayuda para llevar esta publicación a las familias de todo Estados Unidos. Además, reconocemos las contribuciones de Susan H. Landry, Ph.D., Craig T. Ramey, Ph.D. y de muchas otras personas que participaron en la preparación de esta revista.



Lo que encontrará adentro

¡Vamos a celebrar! 1

El amamantamiento 2

La alimentación 4

Salud y seguridad 6

¿Cómo es tener un año? 9

Juegos y actividades para el bebé 10

Rutinas y costumbres 12

La seguridad es prioridad, a cualquier edad 15

Etapas del desarrollo 16

Preguntas que hacen los padres 20

Intervención precoz y las habilidades en desarrollo del bebé 21

Orientación 22

Estilos de crianza de los hijos 24

Recuerde "TEST" 28

Cómo obtener ayuda 29

Fuentes de información para las familias 30

¡Vamos a celebrar!

Alicia ha invitado a seis familiares para celebrar el primer cumpleaños de Lizette. Entre ellos están el tío Mateo, la tía Melinda y su hijo, Jacobo, de 14 meses. Al principio, Jacobo y Lizette se miran el uno al otro cuando los ponen juntos en el piso. Lizette levanta un bloque de madera y le da vueltas en las manos. Jacobo hace lo mismo. Por unos minutos, juegan con los bloques, viéndose y copiándose.

"Es hora de cantar", anuncia Alicia. Pone a Lizette en la silla alta y todos se reúnen alrededor de ella. "Estas son las mañanitas..." Lizette mira a su alrededor. Luego aplaude y comienza a cantar también. "Ay, ay, ay ..." Cuando terminan de cantar, Alicia pone un pastelito en la bandeja. En ese instante, Lizette mete el dedo en el betún (glaseado) y se lo lleva a la boca. ¡Flash! La abuelita captura toda la acción en una foto.

¡Ahora su bebé tiene un año! Aunque no organice una fiesta, es hora de festejar. Su bebé ha crecido y aprendido mucho en los últimos 12 meses. ¿Ahora qué ocurre? Lea esta edición para aprender más.

COPY AVAILABLE

El amamantamiento

El amamantamiento es bueno para su hijo. Si lo amamanta, siga haciéndolo mientras sea agradable para usted y su bebé. El amamantamiento tiene muchos beneficios:

- ★ La leche materna le ofrece a su hijo los nutrientes que necesita.
- ☆ La leche materna ayuda a protegerlo contra enfermedades y alergias. Si su hijo se enferma, amamantarlo lo puede consolar. En el caso de un malestar estomacal, puede que lo único que su hijo no vomite sea la leche materna.
- ★ El amamantamiento puede ser muy tranquilizante. Muchas veces los niños pequeños se sienten frustrados mientras ponen a prueba su independencia. El amamantamiento puede calmar a un niño cansado e inquieto. También le permite a usted descansar.
- ★ Amamantar ahorra tiempo y dinero.

Algunas sugerencias:

- ★ Dele a su hijo muchos besos y abrazos. Ahora lo amamanta menos. Los abrazos suplen la pérdida de esta cercanía.
- ☆ Reconozca que algunas personas dudan que sea buena idea amamantar a los niños mayores de un año. Prepárese con respuestas como: "Mi doctor lo aprueba". "A algunos bebés los amamantan por más tiempo que a otros". "Es un momento especial que ambos disfrutamos". "No hay nada mejor que la leche materna".
- ★ Haga planes con anticipación. Amamante a su hijo en casa antes de salir. Lleve galletas y otros alimentos saludables que le puede ofrecer como un bocadillo.

Para saber más sobre el amamantamiento, puede comunicarse con el departamento de salud, la clínica de Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por su sigla en inglés), el hospital o La Liga de la Leche de su comunidad o con el doctor. Puede llamar a La Liga de la Leche al 1-800-LALECHE, o puede visitar su sitio en la Red en www.lalecheleague.org/.

Salga a tomar el sol

Lleve a su hijo al aire libre por unos minutos cada día. La luz del sol le permite al cuerpo producir la vitamina D. La falta de esta vitamina puede causar el debilitamiento de los huesos del niño. Este padecimiento se conoce como raquitismo. Puede hacer que las piernas crezcan torcidas o arqueadas.

Los niños de tez oscura necesitan más luz del sol que los que tienen tez clara. Eso es debido a que la piel oscura absorbe menos rayos del sol.

Quizás su doctor le recomiende darle vitaminas a su hijo, en particular si lo alimenta con pecho. Un complemento alimenticio asegura que su bebé reciba suficiente vitamina D. Hable con su doctor.

BEST COPY AVAILABLE

La alimentación

Cómo dejar el biberón

Toma tiempo aprender a tomar de una taza. Comience sustituyendo el biberón con una taza en una comida. Una vez que su hijo se haya acostumbrado a eso, haga lo mismo en otra comida.

Su hijo probablemente sostiene el biberón solo. No permita que ande con él. Esto se puede convertir en un hábito. Tomar biberón durante todo el día puede causar varios problemas. Puede causar caries. O la leche podría echarse a perder y enfermar al niño. Quizás dependa demasiado de la leche o del jugo y no coma lo suficiente de otros alimentos.

A la hora de dormir, tal vez su hijo todavía quiera el biberón y que usted lo meza. Trate de sustituir la leche con agua. Luego, dele al bebé una taza de agua antes de que lo meza.

Algunas sugerencias para ayudarle a dejar el biberón

- ★ No le dé el biberón al bebé cuando lo acueste. Si su hijo tiene que chupar algo para consolarse, dele un chupón. Dele un objeto de consuelo como su cobija o peluche favorito.
- ☆ Dele sólo leche, jugo de fruta o agua en una taza. Las otras bebidas como té, jugo artificial y soda contienen cafeína y azúcar. Éstos no son buenos para los niños en edad de crecimiento.
- ★ Dele a su hijo muchos besos y abrazos. Cuando deja el biberón, está dejando un ritual consolador.

BEST COPY AVAILABLE

Leche de vaca

Después de cumplir un año, los niños ya no necesitan fórmula para bebés. Pueden tomar leche de vaca. Pero asegúrese de que sea leche entera, no baja en grasa o descremada. Los niños necesitan la grasa de la leche para crecer y tener energía. Dele leche entera hasta que tenga por lo menos 2 años.

Si le preocupan las alergias a la leche, hable con el doctor sobre otras opciones que le proporcionen el calcio y los otros nutrientes que necesita.

Que no le sorprenda el desorden

A esta edad, a los niños les encanta experimentar. Meterán los dedos al jugo de manzana y embarrarán la bandeja con pudín. Al mismo tiempo, están aprendiendo a alimentarse solos. Se tirará la leche y la comida caerá al piso.

Acepte los esfuerzos de su hijo. Limite estas actividades a la bandeja de la silla alta. Póngale al niño un babero o una toalla. Coloque periódico o una cortina de la ducha en el piso. Esto facilitará la limpieza.

Otras sugerencias para las comidas

- ★ Lávele las manos a su hijo antes de comer. Cuando gatea y se mueve, pesca microbios por todos lados. Use jabón y agua tibia y frótele las manos rápidamente.
- ☆ Use platos que no causen tanta frustración. El plástico no se rompe. Los tazones y tazas poco profundos y con bases anchas tienen menos probabilidad de caerse. Los platos hondos ayudan a mantener la comida en su lugar.
- ★ Sirva porciones pequeñas, sólo una o dos cucharadas. Su hijo quiere demostrar su independencia. Deje que pida más cuando quiera más.
- ★ Esté pendiente de las señales de que ya está satisfecho. Si está jugando con la comida y ya no la come, es hora de retirarla.
- ☆ Lávele las manos y la cara a su hijo después de comer. Si ensució la camisa, cámbiesela.

Salud y seguridad

Visite al dentista

Es hora de la primera visita al dentista para el bebé. Llame ahora para pedir la cita. Es importante arreglar temprano cualquier problema dental, antes de que se convierta en algo grave. El dentista puede revisar fácilmente los dientes de su bebé mientras éste está sentado en su regazo. El dentista también puede darle sugerencias sobre cómo limpiarle los dientes.

¿Está al día con las vacunas del bebé?

¿Tiene todas sus vacunas su hijo? Las vacunas dan protección contra ciertas enfermedades. Su doctor o clínica le aplica las vacunas a su hijo cuando lo lleva para sus chequeos periódicos.

Algunas vacunas se aplican con dos o tres dosis. Otras se aplican con una dosis. La mayoría se aplica durante el primer año de vida del niño. Algunas exigen dosis de refuerzo más adelante.

Es importante hacerlo a tiempo. Las vacunas protegen a los niños cuando corren mayor riesgo. La protección de algunas vacunas puede durar por años.

Cuando los niños se vacunan, hay menos probabilidad de un brote de alguna enfermedad en la comunidad. No pueden contagiar a otras personas. Esto hace la vida más segura para todos. Significa que los niños no faltarán a la escuela y los padres no faltarán al trabajo.

Por ley, su hijo tiene que estar al día con las vacunas para que pueda ser inscrito en el centro de cuidado de niños y la escuela pública.

BEST COPY AVAILABLE

Las vacunas de su bebé hasta la fecha

Durante el primer año de vida, su hijo debe haber recibido dos o tres dosis de las siguientes vacunas:

- ★ DTaP. Esta vacuna protege contra tres enfermedades:
  - La difteria puede tapar la garganta y dificultar la respiración.
  - El tétano comienza en una cortadura o lesión. Puede afectar los nervios de manera que los músculos se ponen tiesos. En inglés se conoce como *tetanus* o *lockjaw*.
  - La pertusis es la tos ferina.
- ☆ Polio. Esta enfermedad puede paralizar el cuerpo entero de por vida.
- ★ Hepatitis tipo B. Esta enfermedad causa inflamación del hígado. Puede durar meses. En algunos casos, puede causar la muerte.
- ★ VCN (vacuna conjugada de neumococo). Esta vacuna protege contra infecciones causadas por un tipo específico de bacteria. Las infecciones se pueden encontrar en los oídos, los senos nasales, los pulmones, la sangre y el cerebro. Las infecciones de los pulmones (neumonía), la sangre y el cerebro (meningitis) pueden causar la muerte.
- ★ Hib. Esta vacuna protege contra las infecciones bacteriales como la meningitis.

Otras vacunas que necesita ahora o pronto

Cuando su hijo tiene entre 12 y 18 meses, debe aplicarse:

- ★ Una o más dosis de todas las vacunas mencionadas antes, además de:
- ★ MMR. Esta vacuna protege contra tres enfermedades:
  - Con el sarampión, le sale un salpullido rojizo. Puede poner a los niños en más riesgo de contraer neumonía e infecciones del oído.
  - Con las paperas, las glándulas de la garganta se hinchan. Puede pasarse a otros órganos y causar la esterilidad en los hombres.
  - La rubéola es un tipo de sarampión. Las mujeres embarazadas corren mayor riesgo. Puede causar algún tipo de deformación en el bebé que está por nacer.
- ★ Varicela. Esta vacuna protege contra la varicela. Esta enfermedad es conocida por una erupción que da mucha comezón.

Salud y seguridad continuación...

¿Necesita poner al día las vacunas del bebé?

Su doctor o clínica mantiene un expediente de las vacunas que su hijo recibe. El niño que no se aplica alguna dosis debe ponerse al día lo antes posible.

Lleve a su hijo al doctor o a la clínica para el chequeo de los 12 meses. Una enfermera le dará a su hijo cualquier vacuna que necesite. Las vacunas pueden ayudar al niño, y a la comunidad, a mantenerse sanos.

Las vacunas son seguras

A principios del siglo XX, las enfermedades infantiles eran comunes. Los bebés se morían de neumonía. Las escuelas se cerraban debido a un brote de sarampión. No se permitía que los niños nadaran por miedo de que contrajeran el polio.

Sin embargo, hoy, gracias a las vacunas, pocos niños se mueren a causa de estas enfermedades. De hecho, las vacunas casi han acabado con dos enfermedades, el polio y la viruela.

Debido a que muchas enfermedades infantiles no son comunes, algunos padres de familia creen que sus hijos no necesitan las vacunas. Pero los doctores temen que si muchos niños no reciben las vacunas, las enfermedades viejas pueden volver a aparecer.

Los padres de familia deben entender que las vacunas son seguras. Antes de que se pueda aplicar alguna vacuna nueva, hacen por lo menos 10 años de pruebas. Las pruebas se llevan a cabo en laboratorios y clínicas bajo reglas fijadas por el gobierno federal. Sin embargo, las vacunas, igual que cualquier otra medicina, conllevan algún riesgo. Pero dicho riesgo es muy pequeño. Correr ese riesgo es mejor que contraer la enfermedad.

Conozca los hechos. Hable con el doctor o con el personal de la clínica. Proteja a sus hijos de las enfermedades.

¿Cómo es tener un año?

- ★ Peso como 20 libras, tres veces lo que pesaba el día en que nací.
- ★ Mido entre 26 y 30 pulgadas.
- ★ Estoy aprendiendo a caminar, pero todavía gateo si tengo que llegar a algún lugar rápidamente.
- ★ Puedo salirme de la cuna solo.
- ★ Entiendo muchas palabras y me gusta que me hables.
- ★ Puedo quitar las tapas de envases y abrir las puertas de los gabinetes.
- ☆ Me gusta imitar los sonidos conocidos y puede que diga algunas palabras que puedes entender.
- ★ Puedo resolver problemas sencillos como encontrar un juguete perdido.
- ☆ Tengo mucha energía y siempre estoy ocupado.
- ★ Me gusta empujar o jalar algún juguete cuando voy a caminar.
- ☆ Insisto en agarrar la cuchara cuando como, pero no siempre encuentro la boca y hago muchos regueros.
- ★ Me gusta ver las imágenes de libros y revistas.
- ★ Puedo jugar solo por un rato si estás cerca.
- ☆ Puede que me moleste si las cosas no salen a mi manera o si estoy cansado o frustrado.

BEST COPY AVAILABLE

Juegos y actividades para el bebé

Juguetes para cada niño

Cuando escoja los juguetes para el bebé, tome en cuenta el costo y la seguridad. Los juguetes deben ser resistentes. Deben tener orillas suaves y no romperse o astillarse. Asegúrese de que puede limpiarlos con facilidad. Pruebe periódicamente todos los juguetes para asegurarse de que no haya piezas sueltas.

Todo bebé explora con la boca. Asegúrese de que los juguetes sean seguros para que el bebé se los meta a la boca. Evite juguetes hechos de espuma. El bebé puede morder un pedazo y ahogarse.

Use estas pautas cuando escoja juguetes para su bebé.

- ★ El juguete es interesante para explorar y manipular.
- ☆ El juguete no es un riesgo de ahogo.
- ★ El juguete va de acuerdo con las habilidades físicas del niño.
- ★ El juguete reta al niño pero no lo frustra.
- ★ El juguete está bien hecho y es duradero.

Juguetes excelentes para bebés

Estos juguetes ayudan a su bebé a crecer y a aprender. La mayoría no es cara. Muchos se pueden hacer a mano. Recuerde revisarlos con frecuencia para asegurar que sean seguros.

- ☆ Libros: compre libros de plástico o cartón con imágenes. Consiga unos que tengan imágenes de objetos comunes.

BEST COPY AVAILABLE

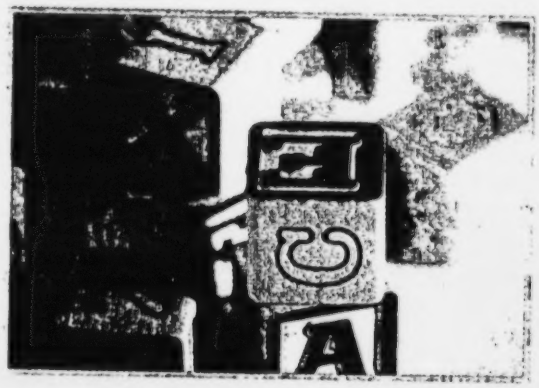
Muñecos: dele muñecos suaves y sencillos que tengan la cara pintada.

☆ Peluches: dele peluches suaves con la cara pintada o cosida.

★ Juguetes de transportación: compre carros y camionetas firmes y de una sola pieza. Compre juguetes que el bebé pueda rodar y cargar.

☆ Juguetes para agarrar: dele juguetes que tengan texturas y piezas interesantes que pueda explorar. Algunos ejemplos son piezas de plástico para conectar en cadena, anillos para apilar y juegos de encajar formas diferentes.

★ Juguetes para el agua y la arena: dele tazas irrompibles, cucharas, embudos y coladores.



★ Juguetes de construcción: compre bloques firmes de madera. Dele sólo algunos a la vez para que los amontone. Los usará para construir cuando sea más grande.

★ Rompecabezas: compre rompecabezas sencillos de madera con dos a cuatro piezas.

☆ Espejos: permita que use espejos de mano irrompibles. Cuelgue un espejo en la pared cerca del piso donde gatea el bebé.

Juguetes para encajar y construir: compre o reúna tazas y cajas de diferentes tamaños que se puedan encajar uno dentro de otro. Cuando se ponen boca abajo se pueden colocar uno sobre otro.

★ Pelotas: compre una variedad de tamaños y texturas para rodar y aventar.

★ Materiales de artesanía: dele unos crayones grandes y no tóxicos. Use cinta para fijar el papel en la mesa.

☆ Instrumentos musicales: compre o haga sonajas y tambores.

★ Materiales en audio: compre o pida prestadas grabaciones de canciones, rimas y ritmos sencillos.

BEST COPY AVAILABLE

Rutinas y costumbres

Enséñele a usar el baño

Después de 12 meses de lidiar con pañales, los padres de familia quizás quieran un cambio. Los papás muchas veces dicen, "¡Me dará tanto gusto cuando ya sepa usar el baño!"

La clave no es cuando usted esté listo, sino cuando su hijo esté listo. Los problemas que surgen al dejar los pañales casi siempre surgen a causa de hacerlo demasiado temprano.

Normalmente, las niñas están listas antes que los niños. Algunos niños están listos alrededor de los 18 meses, mientras que otros no están listos hasta los 3 años o más.

BEST COPY AVAILABLE

¿Cuándo está listo un niño?

Su hijo está listo para aprender a usar el baño cuando:

Habilidades físicas

- ★ pueda caminar.
- ☆ tenga la vejiga más grande para que orine menos veces al día.
- ★ se despierte de la siesta con el pañal seco.
- ★ pueda controlar los músculos que sostienen y sueltan la orina y las evacuaciones.
- ★ sepa ponerse y quitarse la ropa interior.

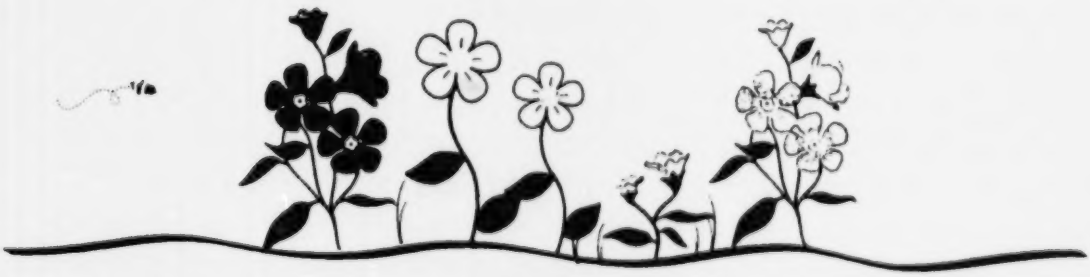
Habilidades mentales

- ☆ entienda las señales del cuerpo que indican que necesita usar el baño.
- ★ entienda palabras como "pipí", "popó" y "baño".
- ☆ entienda lo que se espera de él: qué hacer y cuándo y dónde hacerlo.

Habilidades sociales y emocionales

- ★ pueda expresar sus necesidades, como decirle a usted que hay que cambiarle el pañal.
- ★ quiera aprender a usar el baño.

Cuando tenga todas estas habilidades, su hijo puede dejar los pañales fácilmente. El niño que no esté listo puede resistirse a aprender y puede que los padres se frustren. ¡No lo obligue!



Rutinas y costumbres *continuación...*

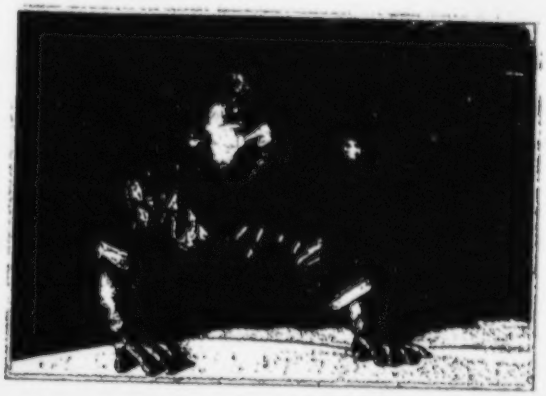
Ayude a su hijo a aprender

Más adelante, cuando su hijo esté listo para usar el baño, usted puede facilitar el proceso de aprendizaje. Algunas sugerencias:

- ★ Hable con la persona que cuida al niño. Los padres y los cuidadores deben estar de acuerdo sobre cuándo está listo el niño y lo que es capaz de hacer.
- ★ Siempre supervise a su hijo mientras aprende a usar el baño. Asegúrese de que su hijo pueda llegar al inodoro con facilidad. Coloque una silla con bacinica en el baño o un banquito firme al lado del inodoro. Coloque el papel higiénico en un lugar donde lo pueda alcanzar fácilmente.
- ★ Vista al niño en ropa que sea fácil de quitar. Ésta puede ser un pantalón con cintura elástica, un vestido o una falda.
- ★ Use ropa interior de entrenamiento de tela. Su hijo creerá que la ropa interior de papel desechable es igual a los pañales.
- ★ Ayúdele al niño a perderle el miedo al inodoro. Ese hoyo profundo y el ruido fuerte pueden dar miedo.
- ★ Esté pendiente de las señales de que el niño tiene que usar el baño. Éstas pueden ser el ceño fruncido o la acción de agarrarse el área entre las piernas.

  Cuando el niño orina o tiene evacuaciones en el inodoro, dígale, "Qué bueno". Evite hacerle mucha fiesta. Los niños tienen que aprender a usar el baño por ellos mismos, no para darle gusto a usted.
- ★ Nunca regañe ni avergüence a un niño si tiene un accidente. Éstas son funciones naturales del cuerpo y es fácil que los niños las olviden o se distraigan.
- ☆ Si el niño tiene muchos accidentes, vuelva a ponerle pañales por un tiempo. Trate de nuevo cuando parezca estar listo.
- ★ Hágalo lentamente. Toma tiempo aprender estas habilidades.

La seguridad es prioridad, a cualquier edad



Recuerde siempre:

- ★ Ponga al bebé en un asiento de seguridad para el carro y abróchele el cinturón antes de prender el vehículo. Mantenga el asiento mirando hacia atrás hasta que el bebé cumpla un año y pese por lo menos 20 libras. El asiento trasero es el lugar más seguro para los bebés y niños.
- ★ Quédese con el bebé cuando esté jugando en el agua o cerca de ella. Nunca deje solo al bebé en la tina o la piscina. Los bebés se pueden ahogar en unas cuantas pulgadas de agua.
- ★ Aleje al bebé de las cosas que lo pueden quemar. No coma, beba o fume, ni lleve cosas calientes mientras lo carga.
- ★ Acueste al bebé boca arriba para dormir a menos que el doctor le indique lo contrario. Insista en que todos los que lo cuidan hagan lo mismo.
- ★ Prepare alimentos saludables. Evite los alimentos endulzados, salados o grasosos.
- ★ Guarde bajo llave las armas de fuego, las bebidas alcohólicas, los medicamentos y las sustancias químicas, como los productos de limpieza. Éstos pueden matar al bebé.
- ★ Esté pendiente de peligros de ahogo, como dulces pequeños, monedas, palomitas de maíz, uvas y nueces.
- ★ Guarde cuchillos, fósforos y otros artículos que pueden lastimar al bebé. Póngalos en un lugar donde el pequeño explorador no los pueda alcanzar.
- ★ Jamás sacuda a su bebé.

BEST COPY AVAILABLE

Etapas del desarrollo

Desarrollo cognoscitivo

El niño de un año que resuelve problemas

El cerebro de su bebé se está desarrollando. Ahora puede resolver problemas sencillos. Ésta es una habilidad nueva importante. Por ejemplo, cuando su bebé le da a usted un juguete mecánico y dice "Uh", su cerebro está trabajando. Sabe que el juguete funcionará si alguien gira la llave. Sabe que él no puede girarla. Así que se lo da a usted. Usted puede girar la llave y hacer que funcione. Está resolviendo un problema.

Su bebé resuelve problemas cuando jala un hilo para acercar un juguete. Aprende por ensayo y error que golpear una olla hace más ruido que golpear el piso.

Los bebés usan sus habilidades para resolver problemas para amontonar cajas, quitarse los zapatos y los calcetines o para empujar sillas y usarlas para escalar. Quizás se esfuercen por varios minutos para abrir un envase que contiene cereal para poder comérselo.

Su bebé necesita la aprobación de usted cuando llegue a dominar alguna actividad. Aplauda y anímelo. Habrá más probabilidades de que intente resolver nuevos problemas y que desarrolle más habilidades cognoscitivas.

¿Cuál mano?

Su bebé probablemente prefiera usar la mano derecha o la izquierda para la mayoría de las actividades. Usted notará, por ejemplo, que prefiere agarrar la cuchara con la mano derecha. Recoge los juguetes con la mano derecha. Y generalmente voltea las páginas de un libro con la mano derecha.

BEST COPY AVAILABLE

La gente antes pensaba que ser zurdo era malo. Ahora sabemos que no importa cuál mano use la persona. La química compleja del cerebro determina cuál mano prefiere una persona. Si su bebé prefiere usar la mano izquierda, déjelo. Con el apoyo de usted, tendrá el mismo éxito en alimentarse, usar juguetes y hacer proyectos de arte que un niño diestro.

Desarrollo físico

Habilidades para la vida

Las habilidades para la vida son actividades que los niños aprenden. Usan las habilidades para la vida para cuidarse. Unos ejemplos de las habilidades para la vida son comer, vestirse y asearse. Estas habilidades les permiten a los niños volverse más independientes y tener más confianza en sí mismos.

Pueden practicar las habilidades para la vida durante el día. A la hora de comer, anime al bebé a alimentarse solo con la cuchara o los dedos. Deje que tome de una taza. Anímelo a que se lave los dientes solo. Dele al bebé otro cepillo de dientes mientras usted le limpia los dientes. Ponga un banquito cerca del lavabo para que sea más fácil lavarse las manos.

Deje que le ayude a vestirlo y a desvestirlo. Deje que se suba los pantalones solo o que se quite los zapatos y los calcetines. Permita también que ayude con la limpieza. Háblele sobre cómo guardar los juguetes en las repisas y deje que le ayude a hacerlo.

No espere que el bebé domine estas habilidades en el futuro cercano. Quizás se ponga los pantalones al revés. Probablemente tire más de lo que come. Quiere hacer las cosas por su cuenta pero se frustra con facilidad. Aprender estas habilidades exige práctica. Ofrézcale su apoyo y sea paciente. Su hijo está aprendiendo habilidades que le durarán toda la vida.

Etapas del desarrollo continuación...

Desarrollo social y emocional

El aprendizaje por medio del juego

Su bebé trata de jugar con todo. Y todo con lo que juega le enseña algo nuevo. Aprende de juguetes, libros y artículos de la casa. También aprende de sus relaciones con la gente.

Si su bebé tiene hermanos mayores, querrá ver cómo juegan ellos con los juguetes. El bebé querrá jugar de la misma forma. Imita y copia lo que hace la gente.

Si se encuentra con otro niño de la misma edad, se fijará en él. A veces, copia la manera en que juega ese niño. Puede que jueguen codo con codo. Pero probablemente no se relacionen excepto para imitarse.

Su bebé aprenderá más de sus relaciones con usted. Su paciencia y apoyo le enseñarán a ser independiente. El ánimo que le da le ayudará a aprender que es único y que tiene habilidades especiales. La orientación y regularidad que le ofrece le ayuda a sentirse seguro. Le corresponderá al compartir con usted lo que ha aprendido y el éxito que ha tenido.

BEST COPY AVAILABLE

Desarrollo lingüístico

Trabajo con palabras

Su bebé de 12 meses probablemente esté trabajando arduamente en las habilidades lingüísticas. Demuestra que entiende muchas palabras aunque no las puede decir. Esto se llama el lenguaje receptivo. Por ejemplo, cuando usted le pide que le dé un juguete o que le señale una imagen de un libro, lo puede hacer.

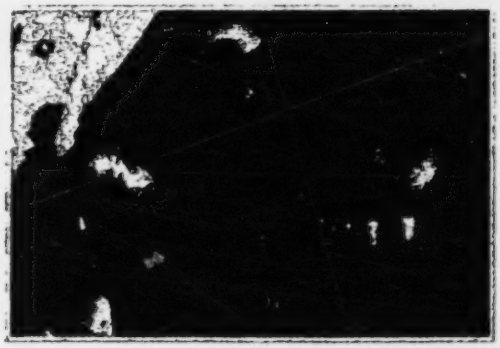
Siga pidiéndole cosas poco a poco. Separe las actividades en varias partes. El bebé podrá seguir las órdenes sencillas. Por ejemplo, si están viendo un libro de imágenes, no diga, "¿Dónde están los animales del rancho?" En cambio, diga frases como, "¿Dónde está la vaca?". "Enséñame el cerdo". "¿Ves el pollo?" Dele al bebé tiempo para pensar y responder antes de que le pregunte sobre otro animal.

El lenguaje expresivo, la habilidad de pronunciar las palabras, también se está desarrollando. El bebé hace sonidos como si estuviera conversando, y sigue el ritmo de su voz. Puede que diga claramente algunas palabras. Señala y hace gestos para ayudarle a usted a entender las palabras que no pronuncia bien. Repítale claramente la palabra que trata de pronunciar. Él tratará de imitarlo a usted. Con el tiempo, su habla será más clara y fácil de entender.

Recuerde, su bebé está luchando con varias habilidades al mismo tiempo. Por ejemplo, puede que esté dedicando mucha energía a la tarea de aprender a caminar. Si es así, el desarrollo lingüístico quizás sea más lento. O puede que se esté acostumbrando a un nuevo centro de cuidado de niños. Si es el caso, puede que se demore el desarrollo de las habilidades físicas y sociales. En general, con el apoyo de usted, se emparejarán todas las áreas de desarrollo. Recuerde, si le preocupa que tenga un retraso en el desarrollo, hable con el doctor.

Preguntas que hacen los padres

Pregunta



¿Cuáles son los mejores zapatos para mi bebé? Apenas está empezando a caminar.

Respuesta

Muchos expertos sugieren que el mejor zapato es el pie descalzo. Desgraciadamente, esto no es práctico. Los niños necesitan zapatos para protegerse los pies y para que no les dé frío. Use estas pautas cuando compre zapatos para su niño pequeño:

- ★ Asegúrese de que el zapato le quede bien. Los zapatos muy grandes harán que su hijo se tropiece y se caiga. Los zapatos muy chicos causarán ampollas y dolor al usarlos.
- ★ Consiga ayuda para saber el número. Mida lo largo y lo ancho del pie de su bebé mientras éste está parado.
- ★ Compre zapatos que protejan los pies. Los zapatos no necesitan ninguna modificación como elevación del talón, plantillas, corrección para pie plano ni tienen que ser de bota, a menos que lo recomiende el doctor del bebé.
- ★ Compre zapatos livianos con suela flexible y no resbalosa. Estas características harán que sea más fácil para su bebé aprender a caminar.
- ★ No vaya de compras cuando el bebé esté cansado o tenga hambre. Lleve un libro o juguete favorito y un bocadillo en caso de que tenga que esperar a uno de los vendedores.
- ★ Compare los precios y busque el mejor precio por la calidad del producto. Su bebé probablemente necesitará nuevos zapatos varias veces al año. Revise periódicamente cómo le quedan. No compre por adelantado. Evite usar zapatos regalados de un niño mayor.

BEST COPY AVAILABLE

Intervención precoz y las habilidades en desarrollo del bebé

Los niños aprenden habilidades a medida que crecen. Estas habilidades se presentan cuando el niño tiene ciertas edades. Un niño aprende las habilidades a su propio paso. Usted puede observar cómo aprende su hijo. Observe cuándo empieza a gatear, a caminar, a hablar y a alimentarse solo.

Si le preocupa que su hijo esté aprendiendo las habilidades muy lentamente, llame a su doctor. También puede llamar al 1-800-695-0285 para obtener información. La llamada es gratis. Cuando llame, le darán instrucciones sobre cómo comunicarse con el programa de intervención precoz del estado donde vive. El personal del programa de intervención precoz de donde vive puede ayudarle a encontrar ayuda en su estado.

¿Qué es un programa de intervención precoz?

Un programa de intervención precoz ayuda a los niños desde recién nacidos hasta los 3 años de edad. El personal de intervención precoz puede ayudar a su bebé a aprender a voltearse, a sentarse, a gatear y a agarrar juguetes.

También ayuda a los niños con problemas de la vista, la audición y el habla.

¿Cómo ayuda un programa de intervención precoz?

Puede ayudarle a su hijo a conseguir los servicios que necesita y también ayudarle a usted a unirse a un grupo de apoyo.

Su familia y el personal de intervención precoz pueden trabajar juntos para planear los servicios. Estos servicios son para enseñar las habilidades básicas y se pueden ofrecer en su casa o en el centro de cuidado de niños.

Orientación

Cómo fijar límites

Hay dos razones principales por las cuales los padres deben fijar reglas para sus hijos. La primera es para mantenerlos seguros. La segunda es para ayudar a los niños a aprender a controlarse.

Su bebé debe saber que puede depender de usted para fijar límites para la seguridad y la orientación. Use estas pautas cuando fije límites para el bebé.

- ★ Haga reglas que ayudan a desarrollar la autoestima y la dignidad del bebé. No fije reglas que lo hagan sentirse mal de sí mismo. Por ejemplo, cuando esté tratando de pronunciar una nueva palabra y la pronuncie mal, dígala usted correctamente. No lo regañe, no se burle de él ni repita la palabra que dijo.
- ★ Haga reglas que sean claras para el bebé. El bebé necesita que repita la regla una y otra vez. Por ejemplo, usted no quiere que el bebé le jale el cabello. Si se lo vuelve a jalar después de que le dijo que duele, simplemente póngalo en el piso. Dígale, "No puedo cargarte cuando me jalas el cabello. No te permitiré lastimarme".
- ★ Haga reglas que pueda hacer cumplir. Evite amenazas como "Si tiras el agua, no te vuelvo a dejar jugar en el agua nunca". En cambio, dígale claramente que espera que el agua se quede en el lavabo cuando el bebé la pasa de taza a taza. Si tira el agua, repita la regla y dígale que, por ese día, el juego se ha terminado.
- ★ Haga cumplir las reglas uniformemente. El bebé tiene que aprender que las reglas son importantes para su seguridad y que no cambian de un día para otro. Por ejemplo, usted tiene la regla de que el bebé siempre viaja en el carro en el asiento de seguridad. Esta regla debe ser igual para todos los carros, no importa quién maneje. Si hace una excepción a la regla una vez, el bebé la pondrá a prueba una y otra vez.
- ★ Arregle la casa a prueba de niños para que sea un lugar seguro para que el bebé juegue y explore. Usted pasará menos tiempo inventando reglas y haciéndolas cumplir.

BEST COPY AVAILABLE

¿Es hora de ver la televisión?

Su bebé es demasiado activo para ver televisión ahora. Tiene curiosidad por las cosas del mundo real: las cucharas de la cocina, las briznas del pasto y los periódicos. Su capacidad de concentración es muy corta como para sentarse quieto y ver la tele aun por un minuto. Esto significa que no le interesarán los videos ni las películas.

Si ve la tele, no puede dedicarle mucho tiempo a su bebé. Es difícil disfrutar de un programa y cuidar al bebé al mismo tiempo. Es mejor esperar hasta que el bebé se duerma para verla. En vez de ver televisión, léale un cuento.

Cante una canción o baile al son de la música. Juegue un juego como "soltar la pelota en la caja". Estas actividades ayudan con el desarrollo del cerebro. Fortalecen sus habilidades sociales. Le ayudan a sentirse amado y feliz.

Si usted ve televisión mientras el bebé duerme, baje el volumen y oscurezca el cuarto del bebé para que no piense que se está perdiendo algo divertido.

Evite dejar el televisor prendido todo el día como ruido de fondo. Una caja negra silenciosa sería menos interesante para explorar. Limitar el tiempo que pasa viendo televisión es un buen hábito que puede comenzar ahora. Más adelante, cuando entre a la escuela, su hijo necesitará tiempo para leer y hacer las tareas.

Estilos de crianza de los hijos

Encuentre su estilo de crianza

Existen muchas ideas sobre cómo criar a los niños. Algunos padres adoptan las ideas que sus propios padres usaron. Otros buscan consejos de sus amigos. Algunos leen libros sobre cómo ser buenos padres. Otros toman clases ofrecidas en la comunidad. Nadie tiene todas las respuestas. Sin embargo, los psicólogos y otros científicos sociales ya saben cuáles prácticas de crianza son más eficaces y tienen más probabilidad de llevar a resultados buenos para los niños.

Las ideas sobre cómo criar a los niños se pueden agrupar en tres estilos. Estas son maneras diferentes de decidir quién de la familia tiene qué responsabilidad.

Autoritario

Los padres autoritarios siempre tratan de estar en control y ejercer control sobre los niños. Estos padres fijan reglas estrictas para tratar de mantener el orden, y normalmente lo hacen sin demostrar mucho afecto o cariño al niño. Tratan de establecer normas de conducta estrictas y generalmente son muy críticos de los niños por que no satisfacen los criterios. Les dicen a los niños lo que deben hacer, tratan de hacerles obedecer y normalmente no les dan opciones para escoger.

Los padres autoritarios no explican por qué quieren que sus hijos hagan las cosas. Si un niño pregunta sobre alguna regla u orden, quizás el padre le conteste, "Porque yo dije". Los padres tienden a concentrarse en el comportamiento negativo, en vez del positivo, y castigan o regañan a los niños,

BEST COPY AVAILABLE

muchas veces severamente, por que éstos no siguen las reglas.
Los hijos de padres autoritarios generalmente no aprenden a pensar por sí mismos ni entienden por qué sus papás exigen cierto comportamiento.

Permisivo

Los padres permisivos ceden la mayoría del control a los hijos. Fijan muy pocas reglas, si es que fijan algunas, y las que sí fijan generalmente no se hacen cumplir de manera uniforme. No quieren estar atados a una rutina. Quieren que sus hijos se sientan libres. No establecen límites ni tienen expectativas claras de comportamiento para sus hijos, y tienden a aceptarlos de manera cálida y cariñosa, no importa la conducta de los niños.

Los padres permisivos dan a los niños tantas opciones posibles, aún cuando el niño no sea capaz de tomar una buena decisión. Tienden a aceptar el comportamiento del niño, sea bueno o malo, y no hacen ningún comentario sobre si le beneficia o no. Quizás se sienten incapaces de cambiar el mal comportamiento, u optan por no involucrarse.

Demócrata o autoritativo

Los padres demócratas ayudan a los niños a aprender a valerse por sí mismos y a pensar en las consecuencias de su comportamiento. Lo hacen al dar a sus hijos expectativas claras y razonables y al explicarles por qué esperan que los niños se porten de cierta manera. Hacen seguimiento del comportamiento de los niños para asegurarse de que cumplan las reglas y expectativas. Lo hacen de una manera cálida y cariñosa. Muchas veces, tratan de pescar a los niños cuando se portan bien para poder reforzar el buen comportamiento, en vez de concentrarse en el malo.

Estilos de crianza de los hijos continuación...

Por ejemplo, al niño que deja los juguetes en las escaleras le dicen que no lo debe hacer porque "alguien podría tropezar con ellos y lastimarse o dañar el juguete". Más adelante, los padres involucran a los hijos cuando fijan reglas y hacen quehaceres. "¿Quién va a trapear el piso de la cocina y quién va a sacar la basura?"

Los padres que tienen un estilo democrático ofrecen opciones según las habilidades del niño. Para un niño pequeño, la opción puede ser entre la camisa roja o de rayas. Para un niño mayor, la opción puede ser entre una manzana, una naranja o un plátano. Los padres guían el comportamiento de los niños enseñándoles, no castigándolos. "Le pegaste a Maribel con la camioneta. Eso le dolió. Vamos a guardar la camioneta hasta que puedas jugar con ella de manera segura".

¿Qué estilo usa usted?

Tal vez usa una combinación. Piense en lo que quiere que sus hijos aprendan. Los estudios en el desarrollo infantil demuestran que los resultados más positivos ocurren cuando los padres usan el estilo democrático. Los niños de padres permisivos tienden a ser más agresivos y a fastidiar, mientras que los niños de padres autoritarios tienden a ser dóciles y sumisos y a tener baja autoestima.

Ningún estilo funcionará a menos que tenga una relación de amor con su hijo.

BEST COPY AVAILABLE

Consejos para padres de familia

☆ Trate a su hijo con respeto. Háblele y hágale preguntas. Sea cortés. Evite regaños, gritos y golpes. Si su hijo se porta mal en público, llévelo a casa. Evite humillarlo. Tal vez tenga sueño o hambre. La próxima vez, planee el viaje después de que haya dormido o comido.

★ Sea uniforme. No sea permisivo en un momento y estricto en otro. Asegúrese de que todos sigan las reglas, aun usted. Haga promesas sólo cuando está seguro de poder cumplirlas.

★ Como padres, consúltense el uno al otro y mantengan un frente unido para que el niño no trate de hacerlos pelear para lograr sus propósitos.

★ Anime a su hijo. Ayude a fomentar su confianza en sí mismo. Dígale, "Yo sé que lo puedes hacer" o, "Has trabajado muy duro en eso". Evite las críticas. No compare a un niño con otro.

★ Exprese su amor. Diga las palabras, "Te quiero". Dele palmaditas, besos y abrazos.

☆ Dedique tiempo a la diversión. Haga actividades que ambos disfrutan.

Recuerde "TEST"

¿Se siente enojado o molesto? ¿Tiene miedo de que haga algo imprudente? En cualquier momento en que se sienta mal, piense "TEST"

- ★ ¿Tiene hambre? ¿No desayunó? ¿Es hora de comer pero se le hace tarde? Deje lo que esté haciendo. Coma algo: una manzana, un sándwich o la comida que haya preparado.
- ☆ ¿Está enojado por algo? Deje lo que esté haciendo. Piense en lo que lo hizo enojar. Tal vez se descompuso el carro. Quizás alguien lo hirió. Acepte sus sentimientos de enojo pero no los demuestre. Cuente hasta diez. Respire profundo varias veces. Los sentimientos de enojo desaparecerán y las cosas siempre mejoran.
- ★ ¿Se siente solo? ¿Siente que pasa todo su tiempo con el bebé y no con adultos? Deje lo que esté haciendo. Llame a un amigo. Lleve al bebé a visitar a un vecino. Pase tiempo con gente que se preocupe por usted.
- ★ ¿Tiene cansancio? A lo mejor no durmió bien anoche. Quizás ha pasado todo el día trabajando. Deje lo que esté haciendo. Ponga al bebé en la cuna o en otro lugar seguro. Siéntese con los pies elevados y relájese por unos minutos. U olvídese de los quehaceres y acuéstese temprano.

Pensar en "TEST" muchas veces le ayuda a saber exactamente cuál es el problema. Le puede evitar hacer algo de lo que se arrepentirá después. Le recuerda de cuidarse y hacer lo que más le conviene al bebé.

Cómo obtener ayuda

Cómo contratar a una niñera

Cuidar niños no es una actividad para todos. Las niñeras mantienen a sus hijos seguros y felices mientras usted se va por un tiempo corto. Use las siguientes pautas. Mantendrán seguro a su bebé y ayudarán a la niñera a hacer un buen trabajo.

★ Pida los nombres y números de teléfono de las personas para las que ha trabajado la niñera. Comuníquese con estas personas y pregúnteles qué les gustó y qué no les gustó de la niñera.

☆ Entreviste a la niñera. Busque a alguien que sea de confianza, capaz y que se sienta a gusto con los bebés.

★ Haga una prueba. Invite a la niñera a cuidar al bebé mientras usted está en casa. Usted puede observar a la niñera con el bebé.

★ Describa sus rutinas. Dele a la niñera información sobre los hábitos del bebé y sus preferencias respecto a la comida, los pañales, el juego y el sueño.

★ Dele instrucciones claras. Asegúrese de que sepa cómo atender las emergencias.

☆ Dígale cómo puede comunicarse con usted. Dele el nombre y número de teléfono de un amigo o familiar a quien puede llamar si no puede localizarlo a usted.

Apunte el número de teléfono del doctor del bebé.

★ Enséñele todos los cuartos de la casa. Infórmele sobre cualquier cosa que no sea normal.

★ Dígale a qué hora regresará. Llame si va a llegar tarde.

☆ Asegúrese de que la niñera entienda todas las reglas de seguridad para con el bebé.

BEST COPY AVAILABLE

Fuentes de información para las familias

Las familias que participan en el programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC) pueden obtener información en las oficinas locales de WIC sobre cómo amamantar, cómo alimentar con fórmula y la nutrición. Las familias que reúnen los requisitos para el programa WIC reciben orientación sobre la nutrición y alimentos complementarios, como fórmula para bebés, leche y cereal. Para encontrar la oficina de WIC más cercana, llame al departamento de salud estatal o visite el sitio de WIC en la Red en www.fns.usda.gov/wic/. Muchas bibliotecas públicas ofrecen acceso gratis a Internet y ayuda para las personas que nunca lo han usado.

Para mayores informes sobre la educación temprana en la infancia, puede ponerse en contacto con el Departamento de Educación de EE.UU. al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN) o visitar el sitio en la Red en www.ed.gov/offices/OESE/teachingouryoungest/.

Para informarse sobre las opciones de cuidado de niños, puede ponerse en contacto con Child Care Aware del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-800-424-2246 ó puede visitar su sitio en la Red en www.childcareaware.org/.

Para mayor información y recursos sobre la depresión posparto, cómo amamantar y muchos otros asuntos de salud de la mujer, llame al National Women's Health Information Center (NWHIC) al 1-800-994-9662 (1-800-994-WOMAN). También puede visitar su sitio en la Red en www.4woman.org/.

Para saber más sobre cómo amamantar, puede llamar a La Liga de la Leche al 1-800-525-3243 (1-800-LALECHE), o puede visitar su sitio en la Red en www.lalecheleague.org/.

Para saber más sobre el seguro médico para niños gratis o de bajo costo, puede llamar al programa Asegure a Sus Hijos Ahora del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-877-543-7669 (1-877-KIDSNOW). También puede visitar el sitio en la Red en www.insurekidsnow.gov/.

La línea directa de la Asociación Americana de Centros de Control de Envenenamiento (AAPCC, por su sigla en inglés), 1-800-222-1222, también debe estar en su lista de teléfonos para casos de emergencia. Para saber más, puede visitar el sitio de AAPCC en la Red en www.aapcc.org/.

Si no le alcanza el dinero para comprar un asiento de seguridad para el carro puede comunicarse con la Administración Nacional de Seguridad Vial. Ellos pueden darle información sobre organizaciones que ayudan a familias de bajos recursos a comprar un asiento de seguridad para el carro o a pedir uno prestado. Puede llamarles al 1-800-424-9393 ó visitar su sitio en la Red en www.nhtsa.dot.gov/.

Para saber más sobre la seguridad, puede llamar a la Consumer Product Safety Commission al 1-800-638-2772 ó visitar su sitio en la Red en www.cpsc.gov/.

Para conseguir información sobre discapacidades y sobre asuntos relacionados con discapacidades para las familias, puede llamar al Centro Nacional de Información para Niños y Jóvenes con Discapacidades (NICHCY, por su sigla en inglés) al 1-800-695-0285 ó visitar su sitio en la Red en www.nichcy.org/.

Para obtener información sobre los programas que enseñan a los adultos a leer, puede llamar al America's Literacy Directory al 1-800-228-8813 ó visitar su sitio en la Red en www.literacydirectory.org/.

BEST COPY AVAILABLE

Los Departamentos de Agricultura, Educación y Salud y Servicios Humanos de EE.UU. distribuyen este folleto y es del dominio público. Se autoriza la reproducción completa o en parte. No es necesario tener permiso para reproducir esta publicación, pero se debe hacer la siguiente mención: Departamento de Agricultura de EE.UU., Departamento de Educación de EE.UU., Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., *Buen Comienzo, Buen Futuro: El Bebé de Doce Meses*, Washington D.C., 2002.

Para pedir copias de esta publicación,

escriba a: ED Pubs, Education Publications Center, U.S. Department of Education, P.O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398;

o mande un fax al: 301-470-1244;

o escriba por correo electrónico a: edpubs@inet.ed.gov;

o llame gratis al: 1-877-433-7827 (1-877-4-ED-PUBS). Si el servicio 877 aún no está disponible en su localidad, llame al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN). Las personas que usan dispositivos de telecomunicación para personas sordas (TDD) o teletipos (TTY) deben llamar al 1-800-437-0833;

o pida las copias en línea en: www.ed.gov/pubs/edpubs.html/.

Esta publicación se puede bajar en inglés del sitio en la Red del Departamento de Educación en www.ed.gov/offices/OESE/earlychildhood/healthystart/. A partir de enero de 2003, también estará disponible en español en el sitio del Departamento de Educación.

A petición, esta publicación está disponible en otros formatos, tales como Braille, letra grande, audiocasete y disquete para computadora. Para mayor información, favor de comunicarse con el Alternate Format Center del Departamento de Educación al (202) 260-9895 ó al (202) 205-8113.

USDA

U.S. Department of Education
Office of Educational Research and Improvement (OERI)
National Library of Education (NLE)
Educational Resources Information Center (ERIC)

NOTICE

Reproduction Basis

☐ This document is covered by a signed "Reproduction Release (Blanket)" form (on file within the ERIC system), encompassing all or classes of documents from its source organization and, therefore, does not require a "Specific Document" Release form.

☒ This document is Federally-funded, or carries its own permission to reproduce, or is otherwise in the public domain and, therefore, may be reproduced by ERIC without a signed Reproduction Release form (either "Specific Document" or "Blanket").